

## 5.015 Polievka fazuľová kyslá so zemiakmi 100 porcií

### Receptúra

| Potravina                | Veková skupina |       |       |       |       |       |       |       |
|--------------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|                          | A              |       | B     |       | C     |       | D     |       |
| Hmotnosť v kg, l, ks     |                |       |       |       |       |       |       |       |
|                          | Hrubá          | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| voda                     | 13,00          | 13,00 | 14,00 | 14,00 | 15,00 | 15,00 | 16,00 | 16,00 |
| mlieko                   | 5,00           | 5,00  | 6,00  | 6,00  | 7,00  | 7,00  | 9,00  | 9,00  |
| fazuľa<br>suchá<br>suchá | 1,80           | 1,80  | 2,00  | 2,00  | 2,50  | 2,50  | 3,00  | 3,00  |
| olej                     | 0,10           | 0,10  | 0,20  | 0,20  | 0,30  | 0,30  | 0,40  | 0,40  |
| múka<br>hladká           | 0,20           | 0,20  | 0,25  | 0,25  | 0,30  | 0,30  | 0,40  | 0,40  |
| maslo                    | 0,15           | 0,15  | 0,15  | 0,15  | 0,15  | 0,15  | 0,15  | 0,15  |
| soľ                      | 0,05           | 0,05  | 0,10  | 0,10  | 0,10  | 0,10  | 0,12  | 0,12  |
| bobkový<br>list          | 0,01           | 0,01  | 0,02  | 0,02  | 0,03  | 0,03  | 0,04  | 0,04  |
| cesnak                   | 0,04           | 0,03  | 0,06  | 0,05  | 0,07  | 0,06  | 0,10  | 0,09  |
| ocot                     | 0,15           | 0,15  | 0,15  | 0,15  | 0,20  | 0,20  | 0,30  | 0,30  |
| cukor<br>kryštálov       | 0,10           | 0,10  | 0,15  | 0,15  | 0,20  | 0,20  | 0,25  | 0,25  |
| kôpor<br>čerstvý         | 0,10           | 0,07  | 0,10  | 0,07  | 0,10  | 0,07  | 0,10  | 0,07  |
| zemiaky                  | 2,00           | 1,40  | 2,00  | 1,40  | 2,20  | 1,54  | 2,50  | 1,75  |
| hmotnosť<br>porcie v g   | 180            |       | 200   |       | 220   |       | 250   |       |

### Výrobný postup

Umytú, prebratú a namočenú fazuľu uvaríme spolu s bobkovým listom. Keď je fazuľa polomäkká pridáme umyté, očistené, na kocky nakrájané zemiaky. Zahustíme zápražkou, dolejeme mlieko, dochutíme soľou, rozotreným cesnakom, cukrom, octom, zjemníme maslom a umytým posekaným kôprom. Spolu varíme 20 minút.

### Nutričné zloženie 1 porcie

| veková skupina | energetická hodnota |      | bielkoviny | tuky | kyselina linolová | sacharidy | vláknina | vápnik | železo | vitamíny |                |                |     |     |    |    |    |    |    |    |    |
|----------------|---------------------|------|------------|------|-------------------|-----------|----------|--------|--------|----------|----------------|----------------|-----|-----|----|----|----|----|----|----|----|
|                |                     |      |            |      |                   |           |          |        |        | A        | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | C   | E   |    |    |    |    |    |    |    |
|                | kJ                  | kcal |            |      |                   |           |          |        |        | g        | g              | g              | g   | g   | mg | mg | mg | mg | mg | mg | mg |
| A              | 584                 | 140  | 6,15       | 3,8  | 0,9               | 18,2      | 3,5      | 90,5   | 1,4    | 0,029    | 0,1            | 0,1            | 3,8 | 0,0 |    |    |    |    |    |    |    |
| B              | 670                 | 161  | 7,00       | 4,5  | 1,2               | 20,8      | 3,9      | 106,2  | 1,5    | 0,032    | 0,1            | 0,1            | 3,9 | 0,0 |    |    |    |    |    |    |    |
| C              | 827                 | 199  | 8,53       | 5,7  | 1,8               | 25,4      | 4,8      | 124,1  | 1,8    | 0,036    | 0,1            | 0,2            | 4,2 | 0,0 |    |    |    |    |    |    |    |

|          |          |     |           |     |     |      |     |           |     |           |     |     |     |     |
|----------|----------|-----|-----------|-----|-----|------|-----|-----------|-----|-----------|-----|-----|-----|-----|
| <b>D</b> | 101<br>6 | 244 | 10,4<br>7 | 7,1 | 2,5 | 31,1 | 5,7 | 154,<br>8 | 2,2 | 0,04<br>2 | 0,2 | 0,2 | 4,8 | 0,0 |
|----------|----------|-----|-----------|-----|-----|------|-----|-----------|-----|-----------|-----|-----|-----|-----|